

Мяч в жизни дошкольника



До сих пор люди не могут точно сказать: где и когда появился первый в мире мяч. Археологи и в наше время находят на раскопках древних городов предметы, отдаленно напоминающие по внешним данным современные мячи.

Наблюдая за дошколятами можно с уверенностью сказать, что не что так их не радует, как импровизационные игры с мячом.

В дошкольных учреждениях мяч - это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, мини баскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве и т.д.). Первое знакомство с мячом является важнейшей формой психофизического развития ребенка. Игровая деятельность с мячами преобразуется в развивающую и даже оздоровительную среду.

Упражнения с мячами различного веса и размера развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к

обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Игры с мячом коллективного характера воспитывают положительные нравственно-волевые черты у детей: приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ребенок постепенно усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей команды.

Мяч можно приобретать даже самым маленьким «игрокам». Возьмите воздушный шар – привяжите его на длинной веревочке к ножке или ручке ребенка. Малыш взмахивает ручкой – шарик двигается. Сколько радости и восторга! Уже к четырем месяцам ребенок научился обхватывать и удерживать предметы. Он умеет брать и отдавать их, переключать из одной ручки в другую. В этом вам поможет мяч небольшой формы, который удобно удерживать в руке. Мяч может быть мягкий, с шумелкой внутри.

Дети должны уметь:

К 7-8 месяцам малыш может бросать мяч.

Мяч – это игрушка, которая поможет научить ребенка ползать. Положите мяч недалеко от крохи. Чтобы достать его, малыш попытается подтянуться к мячу, а вы потихоньку катите его, побуждая ребенка ползти. Пусть в вашем арсенале будет несколько мячей разного размера. Их кроха может складывать в кастрюлю и вынимать, пока мама готовит на кухне обед.

С года до трех лет научите малыша скатывать мяч с наклонной плоскости, закатывать его в «ворота», прокатить между стульями – в туннеле. Можно поставить корзину посередине комнаты и забрасывать мяч в него. Научите ребенка бросать мяч вверх, затем кому-то из взрослых.

- **в 3 года** — катать мячи со сверстниками или со взрослыми на расстояние 2 м; прокатывать их между предметами; бросать и ловить мяч двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

- **в 4 года** — бросать и ловить мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м; попадать мячом (d6-8 см) в корзину, поставленную на пол.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

- **В 5 лет** — метать мяч в цель одной рукой, отбивать мяч от пола не менее 10 раз; бросать мяч вверх, а после удара мяча об землю уметь ловить мяч руками (выполнять не менее 10 раз подряд);
- **в 6 лет** — свободно отбивать мяч от пола на месте и с продвижением; перебрасывать мяч друг другу и уметь ловить его стоя, сидя и разными способами; овладеть элементарными приемами волейбола и баскетбола; метать мяч в горизонтальную и вертикальные цели с расстояния 3-4 м.

Постепенно, предлагайте ребенку различные игры, усложняя их.



Вот некоторые игры с мячом для дошкольников.

Солнышко

Возьмите мяч среднего размера, сядьте с ребенком друг напротив друга, разведя ноги в стороны – делаем «домики». Катаем мячик друг другу.

По небу солнце ходит
И в домики заходит.
И к Тиме заходит (мячик катится к Тиме),
И к маме заходит (мячик от Тимы катится к маме),
И к Тиме заходит,
И к маме заходит... (повторение неограниченно – закрепляет направленное катание по полу).

Когда ребенок понял суть игры, добавляйте еще детей и взрослых. Позже ребенок сам решает, кому он хочет покатить мяч.



Летающий мяч

Возьмите мяч среднего размера, чтобы ребенку было удобно его держать в руках. Взрослый бросает мяч ребенку, а тот возвращает его взрослому.

Летит мой мяч, летит к тебе,
Смотри, не прозевай!
Держи его, лови его,
И снова мне бросай



Мини-баскетбол

Уже в 3-4года ребенку можно предложить поиграть в мини-баскетбол. Возьмите любую емкость, поставьте или повесьте ее на некотором расстоянии от пола. Предложите ребенку забросить мяч в корзину. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости и размеры мячей, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч.

Мой веселый звонкий мяч

Предложите ребенку ударять по мячу рукой, сопровождая словами:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой
Не угнаться за тобой.

Эта игра развивает чувство ритма, ребенок учится вести мяч.

Мячик, мячик, поскачи!

С 4-х лет покажите ребенку, что мяч можно бросать об стенку и ловить его двумя руками. При этом проговаривайте:

Мячик, мячик, поскачи!

Съедобное — несъедобное

Играть в эту игру можно даже с трехлетними малышами. Станьте с ребенком на некотором расстоянии друг от друга. Бросайте ребенку мяч и называйте любой предмет. Если он съедобный — ребенок должен поймать мяч, если несъедобный — отбить.

Существует множество вариантов этой игры,
направленной на развитие речи ребенка:



«Животные и их детеныши»	«Противоположности»
«Кто как разговаривает»	«Из чего сделано»
«Кто где живет», называй»	«Лови да бросай – цвета»
«Кто как передвигается»	«Третий лишний»
«Скажи ласково»	«Какой по форме»

Я знаю пять имен...

Задача ребенка – стучать об пол мячом и без остановок называть подряд пять предметов: пять имен, пять овощей, пять городов, пять марок машин и т.д. Кто сбился, тот проиграл.

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:

Мяч – это самая доступная игрушка для ребенка. Мячом нужно пользоваться с раннего возраста малыша. Чем раньше мы учим ребенка игре в мяч, тем более ловким будет малыш. Не отказывайтесь играть с ребенком в мяч, эта игра важнее всех дел, которые вы хотели сделать в этот день.